

阿波ベジファースト 旬の野菜レシピ その1

キャベツでベジファースト

キャベツの千カラ ~旬のおいしさ~



キャベツといえば、とんかつとの組合せが代表的だと思います。キャベツには「キャベジン」「ビタミンU」と呼ばれ、消化を促す、胃の粘膜を保護する等の働きがある成分を含み、脂っこいとんかつの消化をしやすくする組合せといえます。その他にも抗酸化成分のイソチオシアネートやビタミンC等が含まれます。寒玉キャベツの旬は12月~3月、おいしくて栄養素の多いのもこの頃です。

阿波ベジファーストプロジェクト

野菜を最初に食べよう！！

キャベツとホタテのマリネ

【材料】

キャベツ	100g
ほたて貝柱(刺身用)	100g
赤パプリカ	50g
玉葱	50g
粒マスタード	小さじ1/2
にんにく(おろし)	小さじ1/3
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
胡椒	少々

【作り方】

- ① キャベツは 5cm 角に切り、さっと茹でます。冷水にとり、よく水分を絞ります。
- ② ほたて貝柱は厚みがあるものは半分に切ります。
- ③ 赤パプリカは千切り、玉葱は薄切りにして水にさらし、よく絞ります。
- ④ ボールに粒マスタード、おろしにんにく、オリーブ油、塩、胡椒を入れてよく混ぜます。
- ⑤ ①～④の材料を全ていれて、混ぜ合わせます。

